

# 令和4年度 妊婦教室のご案内



妊娠おめでとうございます♡

妊娠中の過ごし方や赤ちゃんの育て方などのお話しです。お気軽にご参加ください。

## ❖対象❖

【妊婦教室】おおむね妊娠5～8ヶ月の初妊婦

\* 1回目・2回目の受講の順番・回数は自由です。

【妊婦歯科健康診査】妊婦の方

☆歯科健康診査のみ受診の方は15:00～15:15にお越しください。

## 申込先

【妊婦教室】

☎06-6313-9968

【歯科健診のみ】

☎06-6313-9882

## ❖定員❖

20名(妊婦さん本人のみ)一人でも多くの妊婦さんに受けていただけるよう、ご理解下さい。

## ❖費用❖

妊婦教室・歯科健診とも無料

## ❖場所❖

北区保健福祉センター 2階 健康増進室 (妊婦歯科健康診査も2階 会議室)

## ❖持ち物❖

母子健康手帳、妊婦冊子『わくわく』、筆記用具

	1回目(第1火曜日)	2回目(年6回)
時間	13:45～15:45 (受付 13:30～13:45)	1部:13:15～14:55 (受付 13:00～) 2部:15:15～16:55 (受付 15:00～) 〔内容は同じ2部制〕 〔1部か2部どちらか〕
内容	歯の健康を守ろう (歯科衛生士) 赤ちゃんのお世話について (保健師) 防災について 妊婦歯科健康診査 (歯科医師) ☆ <u>歯科健診のみの受診可(受付時間15:00～15:15)</u> 食生活を見直そう (栄養士)	出産準備をしよう お産について知ろう } (助産師) 沐浴デモンストレーション }  〔新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、プログラムを一部変〕
出産予定日	日 程 (※は定例外)	
2022年7月	2月 1日	5月 17日
8月	3月 1日	
9月	4月 5日	7月 19日
10月	5月 24日※	
11月	6月 7日	9月 20日
12月	7月 5日	
2023年1月	8月 2日	11月 15日
2月	9月 6日	
3月	10月 4日	2023年 1月 17日
4月	11月 1日	
5月	12月 6日	3月 28日※
6月	2023年 1月 24日※	
7月	2月 7日	未定
8月	3月 7日	

※感染症にかかる緊急事態宣言発出中は中止(中止のご連絡は致しませんのでご了承ください)

★お問い合わせ★

北区役所健康課(健康相談)

☎06-6313-9968

令和4年1月作成